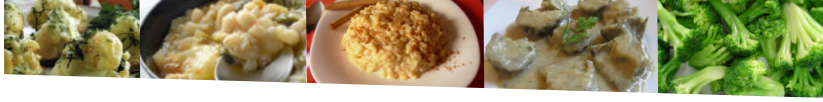

Una Semana Vegana

ACTIVEGAN

Respeto e Igualdad

El gran problema que ve la gente al optar por un estilo de vida vegana, es que ven demasiada complicada una alimentación libre de crueldad y esclavitud, por eso en este documento mostramos lo fácil y sencillo de una alimentación vegana, y como día a día se descubre un mundo de nuevos sabores y textura, donde lo que alguna vez se miro como plato secundario ahora se mira como el principal, sin saber que estos alimentos que renegábamos como secundarios en verdad son los que permiten mantener un salud sana y donde se encunaran todos los nutrientes que necesitan nuestro cuerpo.

A continuación, observaran una serie de recetas, para nada gourmet, si no al contrario, recetas de casa, alimentos que se consumen normalmente en una semana de estudio, trabajo. Por supuesto detrás de estos alimentos sencillos y prácticos hay una gama de recetas con infinitos sabores y texturas, donde se encuentra desde lo mas gourmet y elaborado a lo mas casero y sencillo. Pero hoy nos ocupamos de lo más sencillo y casero, permitiendo evidenciar que ser vegano (vegetariano/a 100%) no es para nada complicado sino simplemente re-evaluar nuestros hábitos alimenticios y optar por una vida de respeto hacia l@s demás animales.

Por un mundo sin abusos hacia el resto de l@s animales

Día 1

Desayuno

Leche de soya con banano y cereal o granola

Almuerzo

Arroz con semillas (ajonjolí o Quinoa)
Frijoles
Plátano
Ensalada (Lechuga, zanahoria, tomate, cebolla cabezona)
Jugo

Onces

Fruta picada
Chocolate y pan (integral preferiblemente)

Comida

Arroz con semillas (ajonjolí o Quinoa)
Frijoles
Plátano
Ensalada (Lechuga, zanahoria, tomate, cebolla cabezona)

La b12 es una vitamina esencial para el cuerpo y se puede adquirir en alimentos como la Quinoa, linaza, ajonjolí, maracuyá, champiñón, etc. Combinando los alimentos y llevando una dieta balanceada la b12 se desarrollara.

Es recomenda consumir Quinoa varias veces a la semana ya que tiene gran cantidad de aminoácidos y ayuda a generar la b12, esta se puede preparar, en grano, con frijoles, en harina en preparaciones, agregar al jugo etc. www.eligeveganismo.com

Día 2

Desayuno

Changua (leche de soya, cilantro, pan) y tofú (opcional)
Jugo de naranja

Almuerzo

Arroz
Papas fritas
Ensalada (habichuela, alberjas, acelgas y aceite de oliva o de girasol)
Lentejas
Postre (papayuela)
Jugo

La Quinoa, la puedes conseguir en
Restaurantes vegetarisnos.....2400 a 3000 lb
En tiendas naturistas.....5000 a 6ooo lb
Almacenes de cadena .....5000 a 6000 lb

Comida

Avena y arepas

Día 3

Desayuno

Chocolate
Arepa rellena con maíz
Pan

Almuerzo

Sopa de espinacas con quinoa
Arroz
Gluten en salsa
Ensalada (avena, lechuga, zanahoria)
Papas saladas

Comida

Sopa de espinacas con quinoa
Arroz

El gluten lo puedes comprar en

Sabyi (en harina para preparar).....3000 a 5000
Transversal cra 29 # 83-40/99 Polo club
(Frente a carulla del polo)

El Girasol (preparado).....5.100 lb
Carrera 18 # 63-60 Chapinero 249 0218
Venta de productos (margarina soya, gluten, Quinoa)

Día 4

Desayuno

Avena en hojuelas, banano picado y miel de caña
Pan francés
Jugo

Los embutidos vegetales

Los embutidos vegetales, los consigues en cualquie restaurante vegetariano.

Los puedes comprar en la seccion de delikatenses de cualquier almacen de cadena.

Almuerzo

Arroz con quinoa, ajonjolí y uvas pasas.
Champiñones Guisados (champiñones sofritos, con aros de cebolla, pimentón, ajo (opcional) y salsa de soya)
Embutido Vegetal (hamburguesas de soya, jamón, salchichas, filete etc.)
Plátanos dulces(caramelizados con panela y canela)
Jugo

Onces

Frutas picadas (papaya, banano, manzana y pera)

Comida

Sopa de plátano
Champiñones guisados
Arroz
Plátanos

Día 5

Desayuno

Colada (Leche de soya, azúcar morena y la avena para colada)
Pan (preferible integral)

Almuerzo

Pasta con mazorca desgranada, espinacas, zanahoria y carve (una salsa opcional)
Patacones coliceros (plátano verde pequeño)
Ensalada (coliflor con aguacate cebolla y tomate)

Es recomendable consumir alimentos integrales, ya que tienen mayor cantidad de nutrientes.

Comida

Hamburguesas de lenteja
Tofú guisado
Jugo de mora con leche de soya

Día 6

Desayuno

malteada de chocolate
Tostada con mantequilla de maní

Almuerzo

Arroz con espinacas
Garbanzos con salsa tajini
Tomates picados
Jugo

El Tofu se consigue igualmente en cualquier almacén de cadena en la sección de delikatenses o en cualquier restaurante vegetariano.

Comida

Falafell
Pericos (Tofú, cebolla larga, y tomate rallado o picado finamente)
Agua de panela con pan

Remplazar el huevo en preparaciones

En salado lo puedes reemplazar con linaza + agua, o con harina de soya + agua, hasta lograr la consistencia deseada.

En dulce con pure de banano o alguna fruta y agregar vinagre para quitar el sabor a la fruta.

Día 7

Desayuno

Fruta
Cereal (granola preferiblemente) con leche de soya
Pan
Pericos (Tofu, cebolla larga, y tomate rallado o picado finamente)

El calcio esta presente en todos los vegetales de hojas verde. Y traen el calcio para mantener una salud buena.
www.igualdadanimal.org/nutricion
www.defensanimal.org/

Almuerzo

Arroz con fideos
Proteína en Guiso (filete, hamburguesas etc.)
Plátanos asados
Ensalada (remolacha, zanahoria)
Crema de ahuyama

Onces

Sándwich de bocadillo

Comida

Carve con verduras (pimentón en julianas cebolla en aros, calabacín picado, una pizca de azúcar y sal, (ajo opcional) y todo sofrito.
Arroz
Plátano
Ensalada (cebolla, tomates lechugas y limón)
Jugo

El Carve es el alimento mas versátil y se puede encontrar en cualquier almacén de cadena, su precio es de 2500 la caja.

Al igual, la leche de soya es un alimento saludable y económico, la bolsa de aproximadamente 2 litros varia entre 3000 y 4000 pesos

www.myspace.com/activegan
activegan@gmail.com

www.myspace.com/activegan
activegan@gmail.com

Ahora estas listo/a para empezar una vida libre de crueldad, una vida donde el respeto sea la base y la igualdad una construcción diaria.

Ahora tu cuerpo no esta lleno de muerte, si no de salud la cual traen estos alimentos.

Descubrirás un mundo de nuevos sabores, fácil de preparar y ademas respetuoso con los demás animales.

Fácil, Respetuosa, Ética.....
Eso es una alimentación vegana
(vegetarian@ 100%)